



Canada Post
Postes Canada

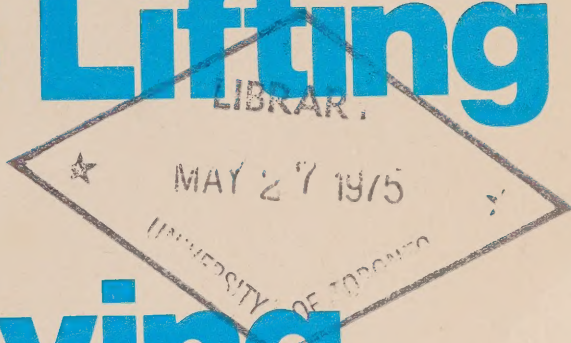
Government
Publications

CAI PØ 30

75 S14

dept.
Pamphlets
P-1

Safe Lifting and Carrying



**Proper methods of lifting and handling
protect against injury and also
make the job easier.**

CAI PØ 30

75 S14

**The following are basic steps in
safe lifting and handling.**

1

Size up the load and check overall conditions. Do not attempt to lift alone if it appears too heavy or awkward. Check adequate space for movement and good footing.




2

**Make certain of good balance.
Feet shoulder width apart; one
foot beside and the other foot
behind the article to be lifted.**



3

**Bend the knees; do not stoop.
Keep the back straight, not
vertical; there is a difference.
Tucking in the chin straightens
the back.**



Digitized by the Internet Archive
in 2023 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761117085340>

4

Grip the load with palms of the hands and the fingers. The palm grip is much more secure. With grip taken, tuck in the chin to make certain the back is straight.



5

Use body weight to start the load moving and then lift by pushing up with the legs, making full use of the strongest set of muscles.



6

Keep the arms and elbows close to the body when lifting.



7

**Do not twist the body.
To change direction shift
the foot position and turn
the whole body.**



8

**If the load is to be lowered
bend the knees; do not stoop.
To deposit load on a bench,
shelf or table place it on
the edge and push it into
position.**



Team lifting takes practice

Where weight, shape or size of the article to be moved makes the job too much for one person and mechanical equipment is not practical, as many additional workers as required should be assigned to assist.

Workers should be of approximately the same size. They should be instructed in team lifting and one person should be responsible for control of the action to assure the necessary co-ordination. If one worker lifts too soon, shifts the load or lowers improperly, either he or someone working with him may be overloaded and suffer strain or injury.

Lifting Heavy Objects

The lifting of heavy articles of a particular type requires training and practice. An example is the relative ease with which workers, by taking proper stance and grip, can move heavy sacks.

Mechanical Devices

When equipment is available and conditions make it practical, mechanical devices should be used for lifting and carrying. Cranes, hoists, elevators, conveyors, lift trucks and similar units are made for this purpose.



Remember



Housekeeping
is important.



**Keep the
back as
straight
as possible.
Tuck in
the chin.**



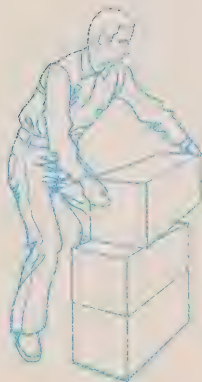
**Use the
strong leg
muscles
rather than
the weaker
back muscles.**



**Carry the
load close
to the
body.**



**Watch where
you are
going.**



**Make sure
hands and
feet are
clear in
placing loads.**



**Always ask
for help
when needed.**



**Use mechanical
equipment
where possible.**

Issued by the Safety Health and Welfare Branch

The Department acknowledges with thanks the co-operation of the Workmen's Compensation Board and the Accident Prevention Associations of Ontario in the production of this booklet.

©

Information Canada
Ottawa, 1975

Cat. No.: Po4-46/1975

Publié par la Direction de la sécurité de la santé et du bien-être

Le Ministère remercie la Commission des accidents de travail et les Associations pour la prévention des accidents de l'Ontario de leur participation à la réalisation de cette brochure.



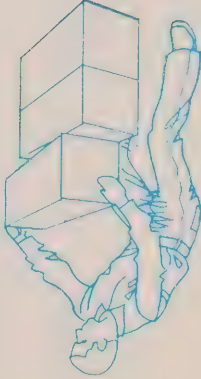
Information Canada
Ottawa, 1975

N° de cat.: Po4-46/1975

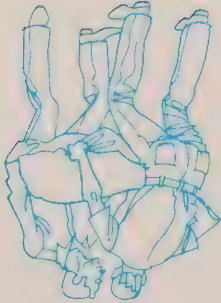
**Regardez où vous
allez.**



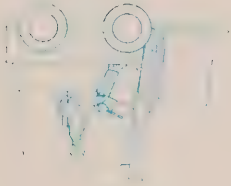
**Prenez garde de
vous écraser les
mains ou les pieds
lorsque vous dé-
posez une charge.**



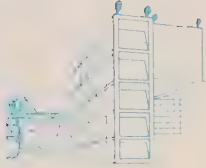
**N'hésitez pas à
demander un coup
de main au besoin.**



**Lorsque c'est
possible, utilisez
un appareil
mécanique.**



“à garder en mémoire”



L'ordre et la
propreté sont
importants.



Gardez le dos le
plus droit possible.
Rentez le menton.



Pour soulever un
objet, utilisez les
muscles puissants
des jambes et non
les muscles plus
faibles du dos.



Portez la charge
contre le corps.



Il faut savoir travailler en équipe

Si un fardeau est trop lourd ou trop encombrant pour qu'un employé puisse le transporter seul et s'il est impossible d'utiliser un appareil, il faut alors affecter à cette tâche le nombre suffisant d'employés.

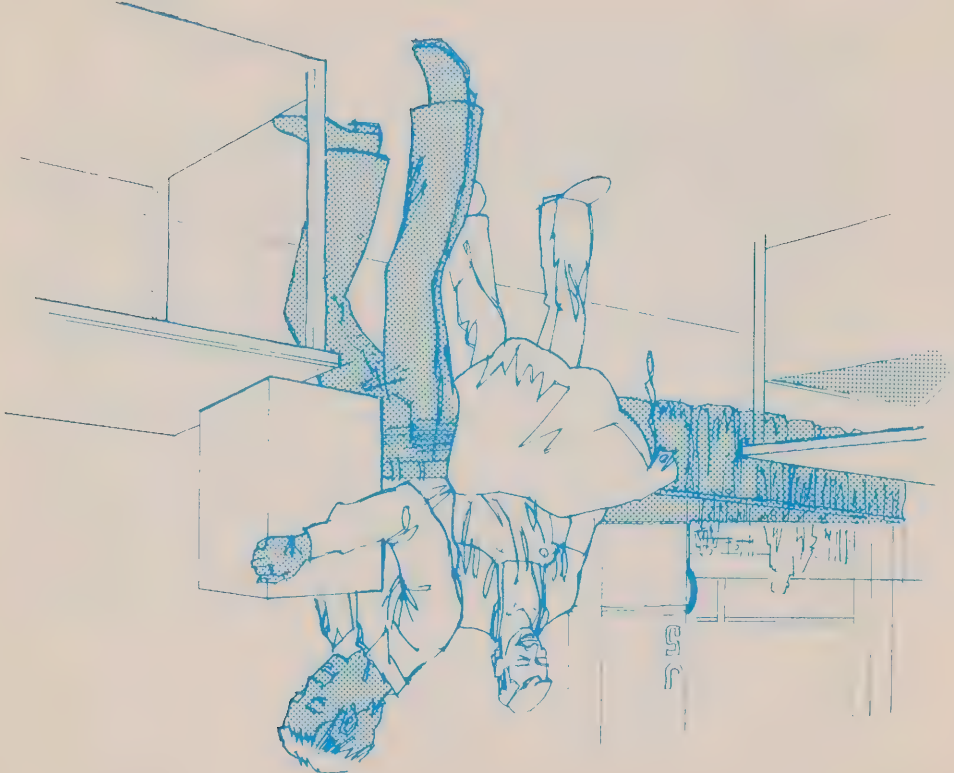
Dans la mesure du possible, pour transporter les objets lourds, les employés doivent être de même taille et savoir travailler en groupe. Un responsable dirige la manœuvre pour en assurer la coordination. Si un employé soulève trop tôt, incline ou abaisse trop la charge, lui-même ou un membre de l'équipe pourrait être surchargé, risquant ainsi de se blesser ou de se fouler un membre.

Manipulation des objets lourds

Pour manipuler certains objets lourds, il faut savoir comment et avoir de l'expérience. Il suffit, par exemple, d'observer avec quelle facilité un ouvrier expérimenté qui sait comment se placer et comment saisir un objet, peut déplacer de lourds sacs.

Appareils mécaniques

Il vaut mieux, lorsque c'est possible, utiliser des appareils mécaniques pour soulever et transporter un fardeau. Les grues, les appareils de levage, les monte-charges, les transporteurs, les chariots à fourche et les autres appareils du même genre sont spécialement conçus pour ce genre de travail.

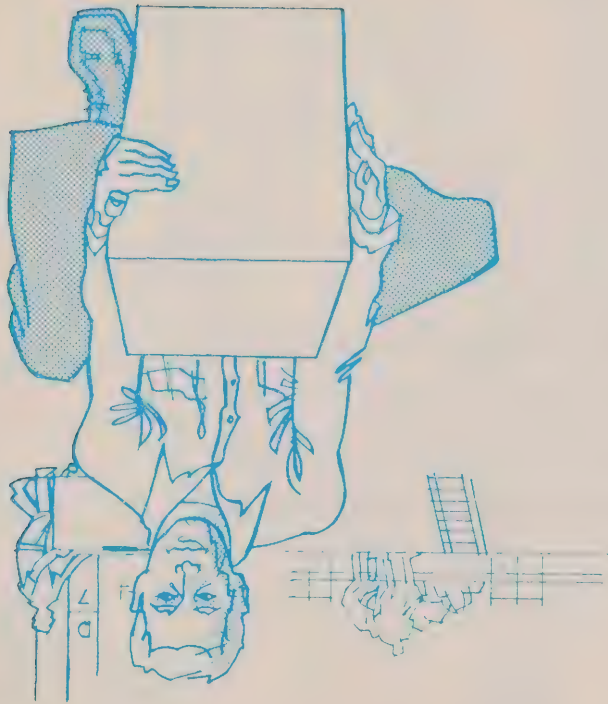


Pour déposer la charge, pliez les genoux. Accroupissez-vous, sans toutefois vous pencher. Pour déposer l'objet sur un banc, une table ou une étagère, placez la charge sur le rebord, puis poussez-la à l'endroit voulu.





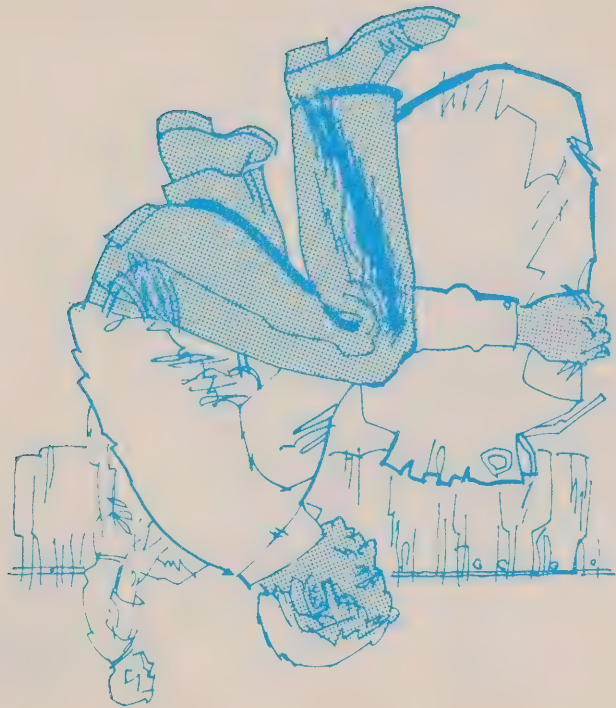
Pendant le transport, si vous devez changer de direction, ne tournez pas seulement le haut du corps, mais aussi les pieds et tout le corps en même temps.



Pendant qu'on soulève un objet, il faut garder les coudes et les bras près du corps.



En vous aidant du poids de votre corps, commencez à soulever l'objet tout en exerçant une poussée à l'aide de vos jambes, de façon à tirer plein profit des ces muscles qui sont les plus forts.





**Saisissez fermement l'objet des deux mains.
Les paumes assurent une prise beaucoup
plus sûre. Rentrez le menton afin d'être
certain que votre dos est bien droit.**



**Pliez les genoux; accroupissez-vous sans
toutefois vous pencher.**

**Gardez le dos droit, mais non à la verticale;
ce n'est pas la même chose. Pour redresser
le dos, il suffit de rentrer le menton.**



7
D

2

**Assurez-vous de votre équilibre. Écartez les
pieds; placez un pied d'un côté de l'objet
et l'autre derrière.**

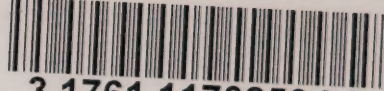




Évaluez la charge et examinez la situation.
Si le fardeau semble trop lourd ou difficile-
ment maniable, n'essayez pas de le déplacer
seul.
Assurez-vous que l'espace est suffisant et
que rien ne puisse vous faire trébucher.

**Voici donc les étapes à suivre pour
manipuler les objets sans risques.**

**Une maintenance méthodique empêche les
risques de blessures et facilite le travail.**



3 1761 11708534 0

“Comment soulever et transporter des objets sans danger”



**Postes
Canada**

**Canada
Post**